

УТВЕРЖДАЮ:



Директор МОУ СОШ №10,с.Зеленая Роща

Л.Ю.Дрововозова

« 14 » 08 2023 г

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
от 11 до 17 лет
на 2023-2024год**

№ рец	Год сборник а	Наименование блюд	выходм 11-17 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва,мг			
								В1	В2	PP	С	Ca	Mg	P	Fe
ДЕНЬ 1															
ЗАВТРАК															
174	2011	Каша вязкая молочная рисовая	200/10	5,33	11,93	35,76	271,5	0,04	0,026	0,65	0	98,07	4	24,5	0,338
376	2011	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4	сл	сл	0,06	сл	1	1	сл	0,2
пром.		Булка	50	2,75	0,55	26,8	139	0,01	0,01	0,42	0	2,3	8,3	21	0,4
		Итого		8,18	12,48	77,56	470,9	0,05	0,036	1,13	0	101,37	13,3	45,5	0,938
ОБЕД															
131	2011	Горошек консервированный	60/5	0,57	1,04	1,25	16,72	0,02	0,01	2	2,2	4,29	12	22	0,14
102	2011	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	3,1	3,21	14,16	97,95	0,15	0,04	0,85	6,98	19,37	29,5	184	1,71
268	2011	Шницель	100/5	8,93	6,74	8,97	132	0,05	0,08	1,23	0	10,6	8,5	73	0,89
312	2011	Пюре картофельное	180	3,13	5,56	14,38	120	0,05	0,06	1,05	24,9	85	31,8	64,3	1,22
342	2011	Компот из свежих плодов	200	0,1	0	29	116,6	0,013	0,009	0,06	сл	7,74	1	сл	0,62
пром.		Хлеб пшеничный	45	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	45	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		19,39	17,11	87,48	582,47	0,375	0,235	5,72	34,08	142,1	103,5	408,1	6,15
		Итого день		27,57	29,59	165,04	1053,37	0,425	0,271	6,85	34,08	243,47	116,8	453,6	7,088
№ рец		Наименование блюд	выход 11-17	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва,мг			
								В1	В2	PP	С	Ca	Mg	P	Fe
ДЕНЬ 2															
ЗАВТРАК															
279	2011	Тефтели 2-ой вариант	100	11,4	12,7	12,5	193	0,08	0,14	6,7	5,5	18	36	180	1,2
333	2011	Соус сметанный с томатом и луком	50	0,65	2,58	3,17	38,4	0,02	0,82	1	0,75	11,36	10	20	0,18
309	2011	Макаронные изделия отварные	180/5	4,32	5,04	26,6	150	0,07	0,02	1,71	0	8,7	38	140	0,74
349	2011	Компот из смеси сухофруктов	200	0,32	0	32,8	129,7	0,01	0,02	0,11	3,6	6,2	33	91	0,85
пром.		Хлеб пшеничный	45	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	45	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		20,25	20,88	94,79	610,3	0,272	1,036	10,05	9,85	59,36	137,7	495,8	4,54
ОБЕД															
82	2011	Борш с капустой и картофелем	250	1,29	3,89	9,2	77,4	0,054	0,049	0,7	24,5	33,61	38	101	0,62
234	2011	Биточки рыбные	100/5	12,06	12,64	8,09	197,9	0,09	0,11	0,38	1,28	35,5	29	171	0,98
302	2011	Каша рассыпчатая пшеничная	180	6,51	4,35	40,05	225	0,14	0,05	0,77	0	25,4	35,3	163,9	2,84
376	2011	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4	сл	сл	0,06	сл	1	1	сл	0,2
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	45	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		23,52	21,44	92,06	659,9	0,376	0,245	2,44	25,78	110,61	124	500,7	6,21
		Итого день		43,77	42,32	186,85	1270,2	0,648	1,281	12,49	35,63	169,97	261,7	996,5	10,75

ДЕНЬ 3															
ЗАВТРАК															
291	2011	Плов из птицы	100/120	22,4	25,9	36,6	469,2	0,04	0,04	6,7	0,69	49,6	36	180	5,6
3	2005	Бутерброд с сыром	30/16	3,48	4,43	0	54	0,01	0,05	0,03	0,11	132	5,3	75	0,15
958	2005	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,8	0,03	0,01	0,06	1	121,4	1	сл	0,16
пром.		Булка	50	2,75	0,55	26,8	139	0,01	0,01	0,42	0	2,3	8,3	21	0,4
		Итого		32,21	33,56	91,74	814	0,09	0,11	7,21	1,8	305,3	50,6	276	6,31
ОБЕД															
140	2011	Свекла тушенная в соусе	100	1,18	2,29	6,16	50,05	0,015	0,02	0,15	3,36	19,12	14,81	30,39	0,88
96	2011	Рассольник "Ленинградский"	250	2,15	2,27	13,71	83,8	0,09	0,05	0,95	6,6	19,68	21,6	53,32	0,87
289	2011	Рагу из птицы	100/150	17,2	19,2	17,6	320,2	0,18	0,19	2,96	18,19	32,53	14	56	2,04
349	2011	Компот из смеси сухофруктов	200	0,32	0	32,8	129,7	0,01	0,02	0,11	3,6	6,2	33	91	0,85
пром.		Хлеб пшеничный	45	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	45	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		24,41	24,32	89,99	682,95	0,387	0,316	4,7	31,75	92,63	104,11	295,51	6,21
		Итого день		56,62	57,88	181,73	1496,95	0,477	0,426	11,91	33,55	397,93	154,71	571,51	12,52
№ рец		Наименование блюд	выход 11-17	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва, мг			
								B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe
ДЕНЬ 4															
ЗАВТРАК															
295	2011	Котлеты рубленые из птицы	100/5	11,9	12,3	12,4	208,8	0,66	0,1	0,38	0,5	15,02	29	171	109,4
312	2011	Пюре картофельное	180	3,06	6,4	20,44	137,3	0,14	0,11	1,36	18,16	36,98	27,75	86,6	1,01
959	2005	Какао с молоком	200	3,8	3,1	24,9	148	сл	сл	0,15	сл	1,22	18	120	0,6
пром.		Хлеб пшеничный	45	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	45	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		22,32	22,36	77,46	593,3	0,892	0,246	2,42	18,66	68,32	95,45	442,4	112,58
ОБЕД															
84	2011	Борщ с фасолью и картофелем	250	1,2	4,1	9,6	77,7	0,05	0,04	0,9	9,64	22,84	40	103	1,08
250	2011	Бефстроганов	100	10,61	6,81	15,04	164	0,06	0,12	2,47	15,03	45,2	33	133,1	1,23
302	2011	Каша рассыпчатая гречневая	180	6,51	4,35	40,05	225	0,14	0,05	0,77	0	25,4	35,3	163,9	2,84
883	2005	Кисель из концентрата	200	0,02	0	32,1	126,3	0	0,03	0,06	0,06	0	1	сл	0
пром.		Хлеб пшеничный	45	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	45	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		21,9	15,82	116,51	692,2	0,342	0,276	4,73	24,73	108,54	130	464,8	6,72
		Итого день		44,22	38,18	193,97	1285,5	1,234	0,522	7,15	43,39	176,86	225,45	907,2	119,3

ДЕНЬ 5															
ЗАВТРАК															
268	2011	Шницель	100/5	8,93	6,74	8,97	132	0,05	0,08	1,23	0	10,6	8,5	73	0,89
321	2011	Капуста тушеная	180	3,13	5,56	14,38	120	0,05	0,06	1,05	24,9	85	31,8	64,3	1,22
349	2011	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	32,1	126,3	0	0,03	0,06	0,06	0	1	сл	0
пром.		Хлеб пшеничный	45	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	45	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
пром.		Йогурт 2,5% жирности	1/200	4,9	6,2	21,2	240	0,04	0,03	0,56	0	3,4	7,3	24	0,5
		Итого		16,12	12,86	75,17	477,5	0,192	0,206	2,87	24,96	110,7	62	202,1	3,68
ОБЕД															
101	2011	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,65	14,13	102,3	0,054	0,02	0,9	0,6	10	40	103	0,64
295	2011	Котлеты рубленые из птицы	100/5	11,9	12,3	12,4	208,8	0,66	0,1	0,38	0,5	15,02	29	171	109,4
144	2011	Рагу овощное с кашей	180	3,75	15	25,05	250,5	0,07	0,07	0,45	7,89	36,71	8	26	0,84
377	2011	Чай с лимоном	200/15/7	0,1	0	15	60,4	сл	сл	0,06	сл	1	1	сл	0,2
пром.		Хлеб пшеничный	45	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	45	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		21,28	30,51	86,3	721,2	0,876	0,226	2,32	8,99	77,83	98,7	364,8	112,65
		Итого день		37,4	43,37	161,47	1198,7	1,068	0,432	5,19	33,95	188,53	160,7	566,9	116,33
№ рец		Наименование блюд	выход 11-17	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва,мг			
								В1	В2	PP	С	Ca	Mg	P	Fe
ДЕНЬ 6															
ЗАВТРАК															
181	2011	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/10	8,1	10,3	31,3	263,4	0,045	0,029	2,96	0	126,43	14	56	0,445
15	2011	Сыр твердый порциями	15	3,48	4,43	0	54	0,01	0,05	0,03	0,11	132	5,3	75	0,15
959	2005	Какао с молоком	200	3,8	3,1	24,9	148	сл	сл	0,15	сл	1,22	18	120	0,6
пром.		Булка "Рябинушка"	50	3,8	3,1	28,2	156	0,01	0,01	0,42	0	2,3	8,3	21	0,4
338	2011	Фрукты (яблоко или банан)	200	0,3	0	23,6	40	0,08	0,06	0,4	120	68	26	46	0,6
		Итого		19,18	20,93	84,4	621,4	0,065	0,089	3,56	0,11	261,95	45,6	272	1,595
ОБЕД															
113	2011	Суп лапша домашняя	250	1,77	4,05	9,54	81,8	0,04	0,012	0,85	0,4	15,76	29,5	184	0,47
288	2011	Птица отварная	100/5	11,7	11,4	0,5	153	0,05	0,11	2,23	10,2	8,5	18,5	96	0,87
309	2011	Макаронные изделия отварные	180/5	4,31	5,04	26,6	150	0,07	0,02	1,71	0	8,7	38	140	0,74
342	2011	Компот из свежих плодов	200	0,1	0	29	116,6	0,013	0,009	0,06	сл	7,74	1	сл	0,62
пром.		Хлеб пшеничный	45	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	45	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		21,44	21,05	85,36	600,6	0,265	0,187	5,38	10,6	55,8	107,7	484,8	4,27
		Итого день		40,62	41,98	169,76	1222	0,33	0,276	8,94	10,71	317,75	153,3	756,8	5,865

ДЕНЬ 7															
ЗАВТРАК															
260	2011	Гуляш	100	10,61	6,81	15,04	164	0,06	0,12	2,47	15,03	45,2	33	133,1	1,23
302	2011	Каша рассыпчатая гречневая	180	6,51	4,35	40,05	225	0,14	0,05	0,77	0	25,4	35,3	163,9	2,84
883	2005	Кисель из концентрата	200	0,02	0	32,1	126,3	0	0,03	0,06	0,06	0	1	сл	0
пром.		Хлеб пшеничный	45	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	45	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		20,7	11,72	106,91	614,5	0,292	0,236	3,83	15,09	85,7	90	361,8	5,64
ОБЕД															
102	2011	Суп картофельный с бобовыми	250	3,1	3,21	14,16	97,95	0,15	0,15	0,85	6,98	19,37	29,5	184	1,71
229	2011	Рыба, тушенная в томате с овощами	100/50	10,9	5,8	5,8	118,8	0,1	0,1	0,95	6,82	48,9	33	89	0,99
312	2011	Пюре картофельное	180	3,06	6,4	20,44	137,3	0,14	0,11	1,36	18,16	36,98	27,75	86,6	1,01
376	2011	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4	сл	сл	0,06	сл	1	1	сл	0,2
пром.		Хлеб пшеничный	45	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	45	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		20,72	15,97	75,12	513,65	0,482	0,396	3,75	31,96	121,35	111,95	424,4	5,48
		Итого день		41,42	27,69	182,03	1128,15	0,774	0,632	7,58	47,05	207,05	201,95	786,2	11,12
№ рец		Наименование блюд	выход 11-17 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва, мг			
								B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe
ДЕНЬ 8															
ЗАВТРАК															
295	2011	Котлеты рубленые из птицы	100/5	11,9	12,3	12,4	208,8	0,66	0,1	0,38	0,5	15,02	29	171	109,4
144	2011	Рагу овощное с кашей	180	3,75	15	25,05	250,5	0,07	0,07	0,45	7,89	36,71	8	26	0,84
377	2011	Чай с лимоном	200/7	0,1	0	15	60,4	сл	сл	0,06	сл	1	1	сл	0,2
пром.		Хлеб пшеничный	45	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	45	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		19,31	27,86	72,17	618,9	0,822	0,206	1,42	8,39	67,83	58,7	261,8	112,01
ОБЕД															
82	2011	Борщ с капустой и картофелем	250	1,4	3,7	9	75,5	0,33	0,18	0,9	11,71	23,94	40	103	1,08
279	2011	Тефтели 2-ой вариант	100	11,4	12,7	12,5	193	0,08	0,14	6,7	5,5	18	36	180	1,2
333	2011	Соус сметанный с томатом и луком	45	0,65	2,58	3,17	38,4	0,02	0,82	1	0,75	11,36	10	20	0,18
302	2011	Каша рассыпчатая пшеничная	180	6,51	4,35	40,05	225	0,14	0,05	0,77	0	25,4	35,3	163,9	2,84
883	2005	Кисель из концентрата	200	0,02	0	32,1	126,3	0	0,03	0,06	0,06	0	1	сл	0
пром.		Хлеб пшеничный	45	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	45	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		23,54	23,89	116,54	757,4	0,662	1,256	9,96	18,02	93,8	143	531,7	6,87
		Итого день		42,85	51,75	188,71	1376,3	1,484	1,462	11,38	26,41	161,63	201,7	793,5	118,88

ДЕНЬ 9															
ЗАВТРАК															
234	2011	Биточки рыбные	100/5	12,06	12,64	8,09	197,9	0,09	0,11	0,38	1,28	35,5	29	171	0,98
309	2011	Макаронные изделия отварные	180/5	4,31	5,04	26,6	150	0,07	0,02	1,71	0	8,7	38	140	0,74
349	2011	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	30,2	116	сл	сл	0,11	сл	17	33	91	2,8
пром.		Хлеб пшеничный	45	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	45	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		20,43	18,24	84,61	563,1	0,252	0,166	2,73	1,28	76,3	120,7	466,8	6,09
ОБЕД															
101	2011	Суп картофельный с крупой	250	3,1	3,8	17,4	116,1	0,07	0,05	2,24	7,9	13,41	33	170	0,74
259	2011	Жаркое по-домашнему	100/120	9,8	10,13	5,7	153	0,7	0,02	0,95	0,09	2,36	33	89	18,17
376	2011	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4	сл	сл	0,06	сл	1	1	сл	0
пром.		Хлеб пшеничный	45	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	45	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		16,56	14,49	57,82	428,7	0,862	0,106	3,78	7,99	31,87	87,7	323,8	20,48
		Итого день		36,99	32,73	142,43	991,8	1,114	0,272	6,51	9,27	108,17	208,4	790,6	26,57
№ рец		Наименование блюд	выход 11-17 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва, мг			
								B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe
ДЕНЬ 10															
ЗАВТРАК															
469	2005	Запеканка из творога со сметаной	200/25	17,54	12,05	17,15	247	0,05	0,26	0,52	0,24	147,3	22,2	210,3	0,69
958	2005	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,8	0,03	0,01	0,06	1	121,4	1	сл	0,16
пром.		Булка "Сдобная"	50	3,75	3,1	28,2	156	0,01	0,01	0,42	0	2,3	8,3	21	0,4
пром.		Йогурт 2,5% жирности	1/200	4,9	6,2	21,2	240	0,04	0,03	0,56	0	3,4	7,3	24	0,5
		Итого		24,87	17,83	73,69	554,8	0,09	0,28	1	1,24	271	31,5	231,3	1,25
ОБЕД															
96	2011	Рассольник "Ленинградский"	250/5	1,2	3,1	12,3	82,2	0,05	0,04	1,42	10,1	17,8	33	205	0,6
291	2011	Плов из птицы	100/120	22,4	25,9	36,6	469,2	0,04	0,04	6,7	0,69	49,6	36	180	5,6
349	2011	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	30,2	116	сл	сл	0,11	сл	17	33	91	2,8
пром.		Хлеб пшеничный	45	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	45	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		27,66	29,56	98,82	766,6	0,182	0,116	8,76	10,79	99,5	122,7	540,8	10,57
		Итого день		52,53	47,39	172,51	1321,4	0,272	0,396	9,76	12,03	370,5	154,2	772,1	11,82
		Итого за весь период		423,99	412,88	1744,5	12344,4	7,826	5,97	87,76	286,07	2341,9	1838,9	7394,9	440,243
		Среднее значение за период		42,399	41,288	174,45	1234,44	0,7826	0,597	8,776	28,607	234,19	183,89	739,49	44,0243
		Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		107%	102%	120%									

Сборник рецептур и кулинарных изделий для питания школьников под ред. В.А Тютельяна-М.:ДеЛи принт 2011-544с.

Сборник рецептур и кулинарных изделий для питания школьников Авт.сост. В.А Цыганенко__ М."ИКТЦ"ЛАДА", К: Издательство "Арий", 2005;-680с.:ил.

Соотношение белков,жиров,углеводов 1:1:4

Технолог по питанию

Н.Б.Рабаданова